https://www.youtube.com/watch?v=CXzq4eoA9og

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, chào tất cả quý vị thiền sinh đang ở chùa Long Hưng, đang ở Gosinga Thiên Phước và đang ở trên Zoom nhất hướng.

Hôm nay là ngày thứ ba của khóa tu học 9 ngày.

Hôm nay về Pháp hành thì quý vị đang thực hành chánh niệm thứ nhất là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân;

Việc thực hành chánh niệm thứ nhất là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân hay là nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác chuyển động toàn thân. Mục đích là để quý vị thực hành sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, để quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, không có cái biết xen vào. Tức là mục đích của sự thực hành này là để tách cái thấy ra khỏi cái biết. Quý vị hiểu rằng là lộ trình tâm bình thường là cái thấy nó đi liền với cái biết, thấy xong rồi biết liền; Thế thì việc thực hành chánh niệm về thân là chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, để tách cái thấy ra khỏi cái biết, để dừng lại cái thấy thôi, cho nên sự thực hành này gọi là tu chỉ. **Chỉ là dừng lại** cái thấy, không cho cái biết khởi lên và quý vị hiểu rằng là khi mà quý vị thực hành như vậy quý vị kinh nghiệm an trú cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ.

Cái chữ thấy ở đây là chúng ta dùng chung cho nhìn thấy, ngửi thấy, nghe thấy, nếm thấy, cảm nhận thấy. Cái thấy đó gọi là cái biết trực tiếp giác quan mà thuật ngữ Phật học gọi là tưởng. Bây giờ chúng ta dùng cái chú “thấy” cho nó dễ dàng và cái thấy đó bao gồm **(06) sáu cái thấy**: gồm nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và tưởng thức. Khi quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ gọi là tỉnh giác và với cái thấy không suy nghĩ đó hay là tỉnh giác đó thì quý vị kinh nghiệm được là không có tham sân si với đối tượng nào; Cho nên không có khổ, không có vui với bất kỳ đối tượng nào, đó là quý vị kinh nghiệm khổ diệt.

Còn pháp học thì quý vị nghe hai bài giảng: bài giảng thứ nhất buổi sáng là Chánh niệm - Tỉnh giác.

Bài giảng này quý vị phải nghe kỹ, nhớ kỹ để quý vị hiểu rằng là khi mà quý vị nghe bài giảng buổi sáng, quý vị hiểu biết đúng sự thật thế nào là chánh niệm; Quý vị hiểu rằng niệm là có hai loại: tà niệm và chánh niệm và sáng nay quý vị học khái niệm chánh niệm là trí nhớ Chánh, cụ thể là nhớ đến tích cực chú tâm cảm giác toàn thân, thấy cảm giác chuyển động toàn thân hay là thấy cảm giác toàn thân đều được cả và với cái chánh niệm như vậy thì phát sinh sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân và do chú tâm liên tục cảm

giác toàn thân cho nên quý vị tách cái thấy ra khỏi cái biết, dừng lại cái thấy thôi, không cho cái biết khởi lên và cái thấy thuần tuý đó gọi là tỉnh giác. Cho nên cái pháp học và pháp hành của ngày hôm nay là nó đi sát nhau.

Buổi chiều thì quý vị nghe giảng bài Chánh Định và Tà định.

Quý vị hiểu được là sự thực hành chú tâm liên tục đó làm phát sinh trạng thái định gọi là Chánh Định bao gồm Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ Thiền. Cho nên hôm nay pháp học và pháp hành là nó liên quan chặt chẽ với nhau. Còn bây giờ tôi xin trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh ở Thiên Phước đã gửi cho ban tổ chức.

Câu 1: Kính thưa Thiền sư, sự chú tâm tích cực có phải là tập trung không ạ. Nếu không tập trung để thấy một đối tượng và chuyển sang đối tượng khác thì rất dễ bị cuốn vào sự "biết", Con xin cảm ơn! Sự chú tâm tích cực có phải là tập trung không?

Trả lời

Chánh tinh tấn: Tích cực chú tâm

Ở đây quý vị phải nói cho đúng thứ tự: cái chánh niệm ở đây là nhớ đến **tích cực chú tâm** chứ **không phải là chú tâm tích cực.** Phải nghe cái ngôn từ nó thể hiện cái nội dung, ở đây quý vị phải hiểu rằng cái **chánh niệm** ở đây là cái **tích cực, cái tinh tấn**, thuật ngữ Phật học gọi là tinh tấn nhưng mà cái nghĩa tinh tấn không phải là cố gắng, không phải là nỗ lực, nó có một chút xíu dính dáng đến cố gắng nỗ lực nhưng mà không phải, mà cái nghĩa của **tinh tấn là tích cực**. Thường ngày quý vị cũng đã kinh nghiệm cái tâm hành tích cực rồi, ở trong Bát Tà đạo cũng có. Khi mà thích thú cái việc gì, thì sẽ tích cực làm cái việc đó. Tích cực ở trên Bát tà đạo gọi là tích cực tà hay là tà tinh tấn là tích cực làm việc nói năng làm việc; Còn trên Bát Chánh Đạo cái tích cực Chánh này là tích cực chú tâm, cái hành vi tích cực này làm cho sự chú tâm nó liên tục khít khao. Ở đây quý vị phải hiểu cái chữ tích cực ở trong Bát Chánh Đạo này hay là chánh tinh tấn hay là tích cực chánh là **tích cực chú tâm**.

Tích cực này có phải là tập trung không?

Hai loại chú tâm:

- Chú tâm có tầm, có tứ
- Chú tâm không tầm, không tứ

Trong bài giảng quý vị đã nghe nói đến **hai loại chú tâm**: cái chú tâm liên tục mà tập trung là tập trung vào một đối tượng, đó gọi là chú tâm Có tầm có tứ. Nếu như chỉ có một loại chú tâm Có tầm có Tứ: tập trung vào một đối tượng, thì quý vị đã chứng nghiệm: khi quý vị chú tâm vào cái kim dây đồng hồ, tập trung vào đó, thì rất là căng thẳng, mệt mỏi, chán chường. Nên quý vị thấy rằng: cái chú tâm liên tục mà tập trung vào một đối tượng đó gọi là chú tâm có tầm có tứ, thì là nó đưa đến căng thẳng mệt mỏi chán chường.

Quý vị được giới thiệu loại chú tâm thứ hai là chú tâm không tập trung vào đối tượng, tức là vừa chú tâm vào răng lưỡi, vừa chú tâm vào hình ảnh kim dây đang chuyển động và sau này quý vị thực hành thì quý vị sẽ thấy là có hai loại chú tâm: chú tâm có tầm có tứ là hướng đến đối tượng nhưng mà vẫn có chú tâm không tầm không tứ là không hướng đến đối tượng nào cả, nó tự động từ cái đối tượng này sang đối tượng khác.

Sự chú tâm mà quý vị thực hành đây là chú tâm liên tục mà không tập trung. Tuy rằng có chú tâm có Tầm có Tứ nhưng mà hoàn toàn không tập trung vào đối tượng đó, mà chú tâm chủ yếu đặc trưng ở đây là chú tâm không tầm không tứ, là chú tâm tự động từ đối tượng này sang đối tượng khác, không tập trung vào đối tượng nào cả.

Quý vị thực hành cho đúng thì quý vị sẽ thấy rằng: khi quý vị thực hành chú tâm liên tục không tập trung, chú tâm liên tục mà không tập trung gọi là chú tâm không tầm không tứ, nó tự động xảy ra từ đối tượng này sang đối tượng khác, thì lúc đó tuy rằng là có thể có những lúc có chú tâm hướng đến một vài đối tượng nào đó, nhưng mà phải có sự chú tâm không tầm không tứ này, thì rõ ràng sự chú tâm mà quý vị thực hành đây là chú tâm liên tục mà không tập trung, và điều đó nó mới đưa đến trạng thái Chánh Định: Sơ thiền. Còn khi lên Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền thì chỉ có một loại chú tâm liên tục không tầm không tứ thôi không còn hướng đến đối tượng nào nữa.

Quý vị thấy là đặc trưng của Phật giáo là loại chú tâm không tầm không tứ này, không tập trung vào một đối tượng nào cả và các tầng định như Nhị thiền Tam thiền Tứ Thiền là những tầng định cao hơn sơ thiền. Sơ thiền có hai loại chú tâm: có tầm có tứ và không tầm không tứ, còn Nhị thiền Tam thiền Tứ Thiền thì chỉ có một loại chú tâm không tầm không tứ là chú tâm liên tục mà không tập trung vào đối tượng nào cả. Cái này là cái rất là đặc biệt.

Quý vị thấy rằng là kể cả là Nam tông hay Bắc Tông vân vân… thì bây giờ chỉ có một cách thực hành duy nhất là chú tâm liên tục mà tập trung vào một đối tượng duy nhất, buộc tâm vào một cái đối tượng duy nhất, điều đó nó đưa đến căng thẳng mệt mỏi chán chường, không thể nào đạt được Chánh Định.

Quý vị thấy là chú tâm từ đối tượng này sang đối tượng khác thì khởi lên cái biết, đó là quý vị không thực hành đúng rồi quý vị không kinh nghiệm được

cái sự chú tâm liên tục mà không tập trung, đưa đến kinh nghiệm cái thấy thuần túy, không có cái biết khởi lên,

Quý vị phải nghe cho kỹ, thực hành cho đúng, thì lúc đó quý vị sẽ kinh nghiệm được cái thấy thuần túy thôi, rất là dễ. Quý vị thực hành cái thấy chuyển động: chuyển động lên thì khởi lên là thấy, chuyển động xuống là thấy. Mỗi lần khởi lên thấy, cảm giác chuyển động lên hoặc cảm giác chuyển động xuống, cảm giác chuyển động ngang, thì phải có sự chú tâm tự động xảy ra đối với đối tượng đó, và lúc đó là quý vị kinh nghiệm là vào định liền. Quý vị kinh nghiệm là chỉ thấy thuần túy thôi, cho nên là quý vị thấy rằng là có tập trung đâu phải không.

Thấy cái cảm giác chuyển động lên, tức là phải có chú tâm cái cảm giác chuyển động lên, rồi là chú tâm cái cảm giác chuyển động xuống, chú tâm cái chuyển động ngang, chú tâm cái chuyển động ngang, chú tâm cái chuyển động ngang, rồi chú tâm cái chuyển động lên, chú tâm cái chuyển động xuống. Cái chú tâm nó liên tục từ cái đối tượng này sang đối tượng khác, chứ không phải là tập trung vào một đối tượng. Cái này là cái cái hoàn toàn là khác biệt bởi vì cái định mà Đức Phật phát hiện ra chính là sự chú tâm không tầm không tứ, chú tâm không tập trung vào đối tượng nào cả, và quý vị thấy rằng là tâm nó sinh liên tục từ chỗ này sang chỗ kia. Cho nên không thể nào buộc tâm vào một chỗ nào cả, tâm sinh ở đâu thì phải chú tâm ở đó.

Câu 2: Thiền sinh Trần Phát Thành, con kính chúc thiền sư nhiều sức khỏe sau đây con có câu hỏi như sau: có phải mỗi một người sinh ra đều đã được mặc định số phận do nghiệp từ kiếp trước, ví như có người giàu người nghèo, người lành lặn hoặc người tàn tật. vậy theo con hiểu: Ai kiếp trước hoặc trong quá khứ làm nhiều điều thiện lành thì cuộc sống hiện tại của họ sẽ gặp nhiều may mắn hay là đau khổ, luôn luôn an lạc. Vậy theo con hiểu: kiếp trước hoặc trong quá khứ làm nhiều điều thiện lành thì cuộc sống hiện tại của họ sẽ gặp ít đau khổ, luôn luôn an lạc dù họ tu tập rất ít. Con kính mong giải thích thêm cho con hiểu vấn đề này.

Trả lời

Số phận

Thế thì quý vị phải hiểu rằng nếu như cuộc đời con người được quyết định

bởi các cái nhân quá khứ, những cái nghiệp trong cái kiếp quá khứ. Thế thì quý vị thấy rằng là như vậy đó gọi là thuyết Định Mệnh phải không và như vậy những cái kết quả của hiện tại là do trong quá khứ mà xảy ra, vậy thì là hiện tại này tu hành làm gì, vậy tu hành là để cho kiếp sau à.

Cho nên quý vị thấy rằng cách hiểu đó, đến ngày thứ tư thì quý vị mới thấy rằng là **hiểu sai quy luật nhân quả**. Bởi vì phải nói rằng đạo Phật là đạo nghiên cứu về quy luật nhân quả, hiểu biết đúng sự thật về quy luật nhân quả với cái từ gọi là **Lý Duyên khởi.** Cho nên Lý Duyên khởi hay là quy luật nhân quả: hiểu biết đúng sự thật cái đó là nền tảng của Giáo Pháp mà Đức Phật chứng ngộ và thuyết giảng. Chỉ vì con người hiểu sai Quy Luật nhân quả. Tất cả đều xảy ra theo quy luật nhân quả, nhưng mà cái hiểu biết của loài người là hiểu sai: hiểu một nhân sinh ra quả cho nên mới kết luận là kiếp quá khứ đã tạo tác bao nhiêu cái nhân gọi là nghiệp nhân thì bây giờ là phải gặt hái Nghiệp quả của của kiếp quá khứ. Thế thì quý vị phải học bài Lý Duyên khởi vào ngày thứ tư và đến ngày thứ sáu quý vị học về **quy luật nhân quả của nghiệp nhân và nghiệp quả**, thì lúc đó quý vị mới có thể hiểu được là cuộc đời nó không diễn ra như vậy. Kết quả của đời sống một người bây giờ nó phụ thuộc vào sự tương tác giữa nhân quá khứ và nhân hiện tại này, chứ không phải kết quả cuộc đời mỗi người bây giờ xảy ra là do kiếp quá khứ quyết định đâu, Quy luật nhân quả là hai nhân tương tác với nhau rồi mới phát sinh ra quả.

Vậy thì những **cái kết quả của con người trong cái kiếp sống hiện tại này là do cái nhân quá khứ tương tác với cái nhân hiện tại này**, **thì lúc đó nó mới phát sinh ra cái kết quả;** Chứ không phải hoàn toàn do nhân quá khứ quyết định. Nếu như thế thì định mệnh rồi, cuộc đời đã an bài rồi. Tu hành không thay đổi gì được cả. Chính vì cái kết quả cuộc đời mỗi con người nó là phụ thuộc vào nhân quá khứ và nhân hiện tại nữa. Hiện tại phải có những cái nhân, tạo tác ra, nó tương tác với cái nhân quá khứ, thì lúc đó nó mới ra cái kết quả của cái hiện tại này.

Câu 3: Kính bạch thiền sư, khi con ngồi thiền con nhiếp tâm theo hơi thở, con còn yếu kém nên vọng tưởng còn nhiều, những hình ảnh, âm thanh do căn trần tiếp xúc hiện lên rất nhiều, có lúc con còn nói chuyện và trả lời trong vô thức khi con hôn trầm. Vậy xin thiền sư thương xót chúng con, khi con nói chuyện và trả lời với tâm con là do có hương linh hay ma trong tâm con. Con xin tri ân ngài.

Trả lời

Vì là quý vị thực hành không đúng, quý vị nói là con nhiếp tâm theo hơi thở, quý vị có thấy được hơi thở đâu mà nhiếp tâm theo hơi thở. Đầu tiên là quý vị hành nhưng mà quý vị phải là **học trước, rồi quý vị mới hành**, và **học ở đây là để quý vị thay đổi cái nhận thức**, thay đổi cái hiểu biết từ tà kiến sang chánh kiến, từ vô minh sang Minh. Cái vô Minh Tà kiến ở đây là tâm thấy cảnh, là danh thấy sắc, là cho rằng những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận, cái đối tượng của cái thấy là thế giới vật chất là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp trần. Cái đó là vô minh. Ở đây quý vị đã học, đã khảo sát cái sự giác ngộ của đức Phật và quý vị hiểu rằng là: cái **thực tại này là các cảm giác**, là **sáu loại Cảm Giác, do Sáu Căn tiếp xúc với Sáu Trần mà phát sinh ra,** nó là **tâm** chứ **không phải là vật**. Đối với vô Minh Tà kiến của nhân loại thì cho rằng là thực tại này là thế giới vật chất.

Còn sự thực cái thực tại này là cảm giác, là tâm, do Sáu Căn tiếp xúc với Sáu Trần mà phát sinh ra. Vậy quý vị thấy rằng, nếu như chúng ta nói: hơi thở là xúc trần, là vật chất, nó tương tác với cái thân căn này, nó mới phát sinh ra cái cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cái được cảm nhận là cái cảm giác thở vô thở ra, chứ không phải là hơi thở, không thể nào thấy được hơi thở, chỉ thấy được cái cảm giác thở vô thở ra thôi. Cho nên làm sao mà gọi là nương vào hơi thở được. Quý vị thấy rằng là quý vị học thì quý vị phải nghe cho kỹ để phân biệt, để từ bỏ những cái hiểu biết sai, tà kiến. Đừng thực hành theo những cái tà kiến đó, thì quý vị sẽ thực hành được thôi.

Quý vị thấy rằng: khi mà quý vị cố gắng nương theo hơi thở như vậy thì cái chú tâm đó là chú tâm tập trung vào vào một chỗ, đưa đến căng thẳng mệt mỏi chán chường, cho nên lúc đó là tâm cứ suy nghĩ chuyện này chuyện kia. Lúc đó là loạn tưởng, cho nên quý vị sẽ thấy không thể nào là kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, vì vậy quý vị nghe cho đúng, rồi thực hành cho đúng, bây giờ là quý vị theo dõi cái cảm giác chuyển động, quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, lúc đầu quý vị nhớ đến chú tâm vào cảm giác răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, thì đến một lúc là quý vị thấy được cái cảm giác chuyển động lên, thực ra đó là quý vị cảm nhận cái cảm giác thở vô là cái chuyển động lên, thì lúc đó là quý vị nhắc thầm, hay niệm thầm là

“thấy”, tức là thấy cái chuyển động lên này, rồi tiếp theo là nó sẽ tự động xảy ra là khi mà thở ra thì là có cảm giác chuyển động xuống, thì lúc đó nhắc thầm “thấy’’, tức là thấy cái cảm giác chuyển động xuống, chỉ thấy thôi, rồi hết cái cảm giác chuyển động xuống, lúc đầu thì quý vị tác ý là lắc qua trái hoặc qua phải. Khi mà là tác ý lắc như vậy, thì sẽ xuất hiện cảm giác chuyển động sang trái hoặc chuyển động sang phải, thì lúc đó là mình nhớ đến khởi lên “thấy”, tức là thấy cái cảm giác chuyển động ngang và như vậy là quý vị khởi lên: thấy, thấy, thấy, thấy, thấy, liên tục từ cảm giác này sang cảm giác khác, từ chuyển động này sang chuyển động khác, thì lúc đó là chỉ thấy thôi, không suy nghĩ cái gì cả.

Thế thì khi quý vị thực hành như vậy, kể cả khi mà quý vị nhắm mắt thì xuất hiện cái gì là quý vị thấy, chỉ thấy thôi, chứ không có suy nghĩ gì nữa, thì lúc đó chính là quý vị đã có sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác và lúc đó quý vị chỉ thấy từ đối tượng này sang đối tượng khác thôi, thấy mà không suy nghĩ, thì lúc đó là quý vị vào định. Cho dù thấy như thế nào mà quý vị không suy nghĩ thì làm gì có cái chuyện là thích ghét, làm gì có chuyện suy nghĩ về đối tượng đó, làm gì có cái chuyện là nói chuyện hay phản ứng với cái đối tượng đó.

Cho nên là quý vị phải thực hành cho đúng, nghe cho kỹ, thực hành cho đúng thì quý vị đạt được kết quả thôi. Quý vị kinh nghiệm được cái thấy thuần túy, chỉ thấy thôi, lộ trình tâm kết thúc ở đó, thấy mà không suy nghĩ, thì đương nhiên là không suy nghĩ thì sẽ không có là thích, không có chán, không có ghét, không có lời nói hành động, không có suy nghĩ, không có khổ vui về cái đối tượng đó.

Quý vị thực hành là để quý vị kinh nghiệm cái đó. Nhưng phải nghe cho kỹ, thực hành cho đúng, chứ đừng để những cái cách hiểu của mình trước đây nó xen vào, rồi là mình cứ lý giải, rồi mình cứ thực hành theo cái cách cũ là không thể nào đạt được kết quả.

Câu 4: Thưa sư công tác Thiện Nguyện có phải cũng là Bát Tà đạo không? Nếu đúng thiện nguyện mang tính chất Bát Tà đạo, vậy con nên dừng tất cả các hoạt động hay làm thế nào để chuyển từ Bát Tà đạo sang thiện nguyện Bát chánh đạo. Con xin sư giải thích dùm con. Con xin biết ơn.

Trả lời:

Về thiện nguyện

Bây giờ chúng ta tạm dùng cái từ **thiện nguyện** đi, đương nhiên là cái từ đó không chính xác nhưng mà bây giờ chúng ta dùng theo cách mọi người dùng là từ thiện nguyện, nhưng quý vị phải phân biệt cho kỹ là có hai trường hợp, tức là **hai lộ trình tâm:** một cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì sẽ có hoặc tham hoặc sân hoặc si thì sẽ đưa đến lời nói hành động **Tà ngữ Tà nghiệp Tà mạng** đó là Bá Tà Đạo, còn có một cái lộ trình tâm khác, một thực tại khác , là Bát Chánh Đạo, thì trên Bát Chánh Đạo là vẫn có lời nói hành động gọi là **Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng** nhưng mà không có tham sân si, không do tham sân si mà khởi lên mà do **trí tuệ** khởi lên.

Thế thì quý vị phải hiểu thiện nguyện là có thể là nó xảy ra bằng lời nói, bằng hành động, thiện nguyện cũng có thể là lời nói, cũng có thể là hành động. Thế thì nếu như cái thiện nguyện đó, cái lời nói hành động đó mà do **Tham,** do **Sân** hoặc là do **Si** mà khởi lên, thì cái thiện nguyện đó thuộc về Lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Nó hoặc là do **Tham** hoặc là do **Sân** hoặc là do **Si** mà khởi lên, còn nếu như là trên Bát Chánh Đạo cũng có lời nói, cũng có hành động, tạm thời gọi là đi giúp đỡ người khác, nhưng mà nếu như là những cái việc đó mà không do **Tham Sân Si** khởi lên, mà do do **TRÍ TUỆ**, do **CHÁNH KIẾN** khởi lên, thì đó là thiện nguyện trên Bát Chánh Đạo. Cho nên là quý vị phải hiểu được cái điều này, phải thấy cho được khi mình làm cái việc gì, nó xuất phát từ cái động cơ nào, cái động cơ là **tham sân si** hay cái động cơ là **TRÍ TUỆ,** điều này thì quý vị phải phải tự mình khám phá, tự mình khẳng định.

Về giới luật không sát sanh

Như là trước đây có người hỏi về giới, về luật thì đa phần đều nói là không sát sanh là tuyệt vời rồi, không sát sanh là giới luật của bậc thánh rồi. Thế nhưng mà quý vị lại không quan sát sự thật, có thể không sát sanh nhưng mà nó xảy ra hai trường hợp: Có những trường hợp không sát sanh là do **Tham** do **Sân** do **Si** mà không sát sanh, thì không sát sanh đó thuộc về lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Tuy rằng không sát sanh là giới nhưng mà cái giới đó gọi là giới cấm thủ. Quý vị nghe nói là không sát sanh mà do **Tham** do **Sân** Do Si thì nhiều người ngạc nhiên, nhiều người nói rằng làm gì có cái chuyện là không sát sanh mà do **Tham** do **Sân** do **Si** mà không sát sanh.

Thế thì quý vị phải quan sát sự thật thực tế. Thí dụ như là một người được nghe nói, được giảng dạy nếu như là Sát sanh thì Kiếp Sau sẽ sinh vào địa ngục, sẽ là đuôi què mẻ xít, sẽ là ốm yếu, rồi chịu bao nhiêu là đau đớn khổ cực, rồi còn nếu như mà không sát sanh thì kiếp sau là sẽ được là sinh lên cõi trời hay sinh lên làm người, rồi được giàu sang, được mạnh khỏe vân vân... Cho nên khi mà nghe như vậy, nghe được giảng dạy như vậy, thì họ thích thú, thích kiếp sau được khỏe mạnh, được giàu sang được sinh lên cõi

trời, được sinh lên làm người, họ thích thú cái chuyện đó. Còn họ sợ hãi sát sanh là bởi vì họ sợ hãi kiếp sau phải đọa địa ngục, rồi là súc sinh, rồi là chịu đui què mẻ sức gì đó. Cho nên là khi mà nghe như vậy, thì họ thấy bản thân họ thích khỏe mạnh, thích được kiếp sau là tốt đẹp. Còn sợ là **sân,** là **ghét** bị sinh làm súc sinh ngạ quỷ ...vân vân. Thế thì khi nghe như vậy, họ lưu vào bộ nhớ, cho nên khi đối diện với việc có thể sát sanh. Đương nhiên người mà chưa nghe cái đó thì khi đối diện phải sát sinh thì do họ thích ăn thịt cái con vật đó hay là gì đó, thì họ sát sanh, hay là do họ ghét cái con vật đó cắn mình cho nên họ sát sanh.

Cho nên cái người chưa nghe những cái chuyện này thì họ hoặc là do **tham** hoặc là do **sân** hoặc là do **si** mà họ là sát sanh một cách bình thường, nhưng mà những người được nghe giảng giải như vậy thì đối diện với sát sanh. Giả sử họ không nhớ được cái điều đã học thì họ vẫn sát sanh do **tham** do **sân** do **si** như là bình thường, như là những người chưa học. Nhưng mà giả sử những cái người đó cái giờ phút đối diện với sát sanh họ nhớ được cái điều đã học: nhớ được là nếu như là sát sanh thì kiếp sau sẽ bị đọa cho nên là họ sợ hãi cái việc sát sanh và họ nhớ được là nếu không sát sanh thì kiếp sau là sẽ được là sinh cõi trời, sẽ được mạnh khỏe; họ thích cái đó. Vì vậy, trong cái giờ phút đó họ nhớ được điều đó, họ quyết định là không sát sanh. Cái việc không sát sanh đó là do họ thích được kiếp sau tốt đẹp, do họ sợ hay là họ ghét cái kiếp sau bị đọa, cho nên cái hành vi không sát sanh đó là cũng do **tham** do **sân** mà khởi lên. Cho nên đó cũng gọi là giới nhưng mà gọi là giới cấm thủ. Cái giới đó bị ràng buộc bởi **tham** bởi **sân**. Còn khi một người tu tập Bát Chánh Đạo, cái **Chánh kiến** khởi lên không có **tham** không có **sân** có **si** nhưng mà cái **trí tuệ** họ khởi lên, họ biết rằng sát sanh là do **tham** do **sân** do **si**. Còn bây giờ là mình đoạn trừ **tham sân si** cho nên không sát sanh. Cái **Chánh kiến** nó khởi lên như vậy thì là không sát sinh trong trường hợp thứ hai này là do **trí tuệ** mà khởi lên. Cho nên đó gọi là giới trong giới luật bậc thánh.

Vì vậy là quý vị cũng phải hiểu tương tự như vậy thiện nguyện thì quý vị cũng phải hiểu rằng là có những người thiện nguyện là vì tham danh, tham lợi, tham kiếp sau được có phước báu… vân vân. Hay là vì sợ kiếp sau bị đọa địa ngục, rồi chịu nhiều khổ đau cho nên họ mới làm thiện nguyện, là bố thí giúp đỡ những người khác… vân vân. Với cái nhận thức như vậy, thì thiện nguyện đó nó thuộc về Bát Tà Đạo: do **tham** do **sân** do **si** mà khởi lên. Còn khi mà trên Bát Chánh Đạo thì là quý vị cứ tu tập Bát Chánh Đạo rồi quý vị thực hành. Khi nào đối diện với những cái trường hợp cần giúp đỡ thì quý vị giúp đỡ nhưng mà không phải là giúp đỡ với thích với ghét với tham với sân mà giúp đỡ với cái hiểu biết đúng sự thật, hiểu biết trí tuệ.

Câu 5: Thiền sinh Minh, gia đình con theo Phật nhưng mỗi người một tông phải khác nhau nên con có một vài khúc mắc chưa giải đáp được ạ. Một là mẹ con tu tịnh độ thì nói là làm 10 việc thiện cũng không bằng niệm phật một câu, vậy là nên niệm Phật cho họ hơn là giúp cách khác hay sao ạ. Con cũng được dạy là tội lớn nhất là bất hiếu nên cha mẹ nói gì cũng phải nghe, làm cha mẹ buồn là tạo nghiệp nặng vậy nếu có những thứ con thấy không đúng nhưng cha mẹ muốn thì con vẫn nên nghe đúng không ạ?

Trả lời

Về tính chất của Pháp

Thế thì là quý vị có thể là chưa học cái khóa học này, chưa thẩm thấu cái tư tưởng này thì quý vị suy nghĩ như vậy nhưng mà nếu quý vị đang học khóa này mà quý vị tiếp thu được, quý vị hiểu được thì quý vị phải thay đổi cái nhận thức đó đi chứ, quý vị thấy thí dụ như là quý vị học năm tính chất của giáo pháp. Nếu như là một cái kinh điển nào, một cái tông phái nào mà thiếu một trong năm cái tính chất đó, thì đó không phải là giáo pháp thật của phật, mà của người sau diễn giải một cách sai lạc lời phật thôi. Vậy thì quý vị so sánh tính chất thứ nhất là **thiết thực hiện tại**. Giáo pháp của Phật là đưa đến **chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây,** thì đó mới là giáo pháp Phật, còn là cái giáo pháp nào mà tu tập để cho kiếp sau để lên thiên đường hay là để được tái sinh làm cõi trời hay là sinh về một nơi cực lạc thì đó không phải là thiết thực hiện tại, đó không phải là giáo pháp của Đức Phật, mà giáo pháp của Đức Phật là chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Thế thì Quý vị lấy cái tiêu chuẩn đó quý vị so sánh được, quý vị nhận thức rằng là cái nào là thật, cái nào giả.

Rồi quý vị thấy rằng là bản thân quý vị học đây rồi, quý vị thấy rằng là mục đích của đạo Phật là để chấm dứt khổ. Mọi Tông phái, mọi giáo pháp thì đều hướng đến mục đích chấm dứt khổ, nhưng mà chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, và rõ ràng là tính chất thứ năm là tính chất: giáo pháp này là cho người trí tự mình giác ngộ. Đức Phật chỉ là người hướng dẫn thôi Ngài không là phù hộ độ trì được cho ai cả. Cho nên là quý vị mới thấy rằng là niệm Phật, đa phần cứ cho rằng là niệm Phật là tốt, niệm Phật là là chánh kiến, niệm Phật là chánh niệm.

Về niệm Phật

Nhưng không phải, niệm Phật thì cũng có hai loại: Có loại niệm Phật là chánh niệm nhưng mà có loại niệm Phật là tà niệm. Chánh và tà này khác nhau bởi tham sân si, nếu như là niệm phật bởi Tham bởi Sân bởi Si thì đó gọi là tà niệm; Rồi niệm Phật để là Phật phù hộ cho tôi là được giàu sang được mạnh khỏe thì đó là Niệm phật là do tham mà niệm Phật.

Quý vị thấy rằng, Đức Phật dạy một cái rất là cốt lỏi là tất cả giáo pháp của ngài là dạy đến Đoạn Trừ tham và ai thực hành đúng Giáo Pháp là thực hành để Đoạn Trừ tham. Còn người nào mà thực hành làm cho Tham tăng trưởng thì là nó đi ngược lại Đức Phật, đó là phỉ bán Phật. Bây giờ là niệm Phật cầu Phật để cho mình được mạnh khỏe để mình được giàu sang, để mình được phù hộ, rồi được sinh con trai vân vân.. các thứ. Thì như vậy là người đó đang thực hành để tăng trưởng cái lòng tham của mình, người đó đang phỉ bán Phật, chứ đâu có phải là kính trọng Phật. Giả sử quý vị nói là: giả sử mà Phật phù hộ được thì những ai làm theo ngài thì ngài mới phù hộ chứ. Tức là những người nào mà thực hành Bát Chánh đạo để đoạn trừ Tham Sân Si. Nếu như Ngài phù hộ được thì ngài phù hộ những người đó, còn những người làm ngược lại: không **đoạn trừ** Tham Sân Si, mà làm tăng trưởng Tham Sân Si là những người đang phỉ bán ngài. Vậy thì Ngài có phù hộ cho họ không? Quý vị phải nhìn thấy những cái sự thật đó, để tự mình thoát ra những cái tà kiến đó.

Câu hai là cho con hỏi: nếu như không có vui khổ là niết bàn, vậy thì tây phương cực lạc có thật không ạ?

Trả lời

Về niết bàn

Quý vị hiểu rằng rất là đơn giản, rất là logic. Quý vị nhìn cái lộ trình đây: nếu như chúng ta nói tóm tắt thì đầu tiên là thấy đối tượng, cái thấy này thì có (06) sáu cái thấy. Đầu tiên là thấy đối tượng, tiếp đến là cái biết ý thức khởi lên, biết cái đối tượng đó là cái gì, tính chất ra sao. Do cái biết ý thức này xác định đối tượng đó là dễ chịu, thì thích thú đối tượng đó gọi là **tham** và nếu như là cái biết ý thức xác định cái đối tượng đó là khó chịu thì ghét đối tượng đó gọi là Sân và nếu như là biết cái đối tượng đó là trung tính thì sẽ chán đối tượng đó gọi là si.

Do Tham, do Sân, do Si thì sẽ có lời nói, hành động, cư xử về đối tượng đó. Nếu như là thích đối tượng thì sẽ có lời nói hành động đưa đến kết quả là vui với đối tượng đó. Còn nếu như là ghét đối tượng thì cũng sẽ phát sinh cái lời nói hành động do ghét và kết quả là khổ vì đối tượng đó. Còn nếu chán cái đối tượng đó thì đi tìm cái đối tượng dễ chịu để thích thì sẽ có lời nói, hành động và lúc đó cũng sẽ khổ vì cái đối tượng đó.

Cho nên quý vị kết luận rằng: Con người có Tham, có Sân, có Si, cho nên có khổ, có vui với các cái đối tượng thực tại. Thế thì khi quý vị thực hành Bát Chánh Đạo, không có tham, không có sân, không có si, không có thích, không có tham thì không có vui với cái đối tượng đó, không có chán không có ghét thì cũng không có khổ về đối tượng đó. Cho nên quý vị thấy rằng: khi quý vị tu tập Bát Chánh Đạo, không có tham sân si, quý vị kinh nghiệm là **không có tham sân si thì không có khổ có vui với các cái đối tượng đó**.

Thế thì lúc trước thì quý vị thấy rằng là có tham sân si với đối tượng cho nên có khổ có vui với đối tượng. Còn bây giờ quý vị thực hành chánh niệm về thân, quý vị kinh nghiệm là không có tham sân si với đối tượng cho nên là không có khổ vui với đối tượng. Cho nên quý vị thấy rằng là có hai cái: Có: Bát tà đạo là có tham sân si, có khổ vui với đối tượng; Còn Bát chánh đạo là không: Không tham sân si, không khổ vui với đối tượng. Cái không đó: Không tham sân si, không khổ vui. Quý vị biết rõ như vậy, thì cái biết không có tham sân si, biết không có khổ vui, thì đó gọi là biết **niết bàn**.

Quý vị hình dung như thế này này: thí dụ như là tôi giơ cái này lên, quý vị thấy trên tay tôi có cái điện thoại phải không nào, nói để cho quý vị hình dung dễ hiểu. Đây là có phải không nào, quý vị thấy cái hình ảnh này, thấy cái bàn tay tôi đang nắm cái điện thoại, tức là quý vị thấy trên tay tôi là có điện thoại. Nhưng mà bây giờ (thiền sư đã bỏ điện thoại xuống bàn và giơ tay lên), quý vị cũng thấy bàn tay tôi, nhưng mà quý vị biết rằng là trên tay này là không không có cái điện thoại phải vậy không? Cái đối tượng mà quý vị biết lúc nãy là có điện thoại, cái đối tượng mà bây giờ quý vị biết là không có điện thoại phải vậy không. Thì nó tương tự như là trước đây quý vị biết là có tham sân si, có khổ vui, giống như là biết có cái điện thoại, còn bây giờ quý vị thực hành Bát Chánh Đạo, quý vị biết rõ là không có tham sân si, không có khổ vui, thì giống như là bây giờ quý vị biết trên tay tôi là không có cái điện, thì cái gọi là **niết bàn là không**: không tham, không sân, không si, không khổ vui với đối tượng nào thì đó gọi là biết rõ Niết Bàn; **niết bàn** là **không** là như vậy quý vị.

Về Tây Phương cực lạc

Thế thì có tây phương cực lạc không? Thế thì bây giờ quý vị phải hiểu rằng là quý vị lại nhớ đến cái bài học đầu tiên là năm cái tính chất của Pháp. Nếu như là giáo pháp của Đức Thế Tôn là đến để mà thấy, chứ không phải đến để mà tin. Vậy thì giáo pháp của Đức thế Tôn là đến để mà thấy, có nghĩa là mình có thể là kiểm tra kiểm chứng nó có thật không, có mắt thấy tai nghe được cái đó không? Vậy thì quý vị học: Thực tại là cảm giác, rồi Sơ thiền, Nhị thiền Tam thiền, Tứ Thiền. Quý vị có thể đến để mà thấy, kiểm tra kiểm chứng được, nhưng mà bây giờ nói đến Tây phương cực lạc, thì là có ai kiểm tra kiểm chứng nó là có thật hay không? nó chỉ là đến để mà tin thôi, không

ai Mắt thấy tai nghe được cái đó cả, Cho nên là quý vị thấy rằng là cái gì mà đến để mà tin thì không phải là giáo pháp của Đức Phật.

Câu 6: Của Thiền sư Mai. Con xin chào thiền sư, cho con có một số câu hỏi, xin được thiền sư giải đáp.

Một, Chánh Định và chánh tinh tấn khác nhau như thế nào?

Trả lời

Về Chánh tinh tấn

Chánh tinh tấn hay là tinh tấn, đó là tích cực. Chánh tinh tấn ở đây, quý vị thấy là Căn Trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời Thọ Tưởng, rồi tiếp đến là chánh niệm, là nhớ đến tích cực chú tâm thấy cảm giác chuyển động toàn thân.

Thế thì là Căn Trần tiếp xúc, phát sinh Thọ Tưởng tiếp đến là chánh niệm là trí nhớ Chánh. Nội dung của trí nhớ Chánh này là nhớ đến tích cực chú tâm. Thế thì cái **hành vi tích cực đó thì gọi là Chánh Tinh Tấn** và **cái hành vi tích cực đó làm phát sinh cái sự chú tâm liên tục, khít khao**. Quý vị hiểu rằng là khi quý vị làm cái gì tích cực thì quý vị làm một cách khít khao rồi, liên tục rồi, nhanh chóng. Còn nếu như là quý vị làm cái gì mà quý vị không tích cực, quý vị uể oải, quý vị nhác nhớn, thí dụ, quý vị cuốc đất tháng năm một nhát, tháng 10 một nhát, nó tẻ nhạt như vậy thôi. Còn nếu như là quý vị cuốc đất mà quý vị tích cực thì là quý vị cuốc liên tiếp, liên tiếp, liên tiếp. Cái chữ tích cực là quý vị hiểu rõ trong cuộc sống hàng ngày là quý vị thấy.

Thế thì ở đây Chánh niệm khởi lên là nhớ đến tích cực chú tâm, thì cái tích cực đó chính là tinh tấn và cái tích cực đó nó làm cho cái sự chú tâm nó liên tục nó khít khao từ đối tượng này sang đối tượng khác. Cho nên là quý vị hiểu cái chữ **Chánh tinh tấn hay là Chánh tích cực là làm cho cái hành vi chú tâm nó xảy ra liên tục, khít khao, từ đối tượng này sang đối tượng khác đó gọi là Chánh tinh tấn** và **khi sự chú tâm liên tục khít khao từ đối tượng này sang đối tượng khác thì sự chú tâm liên tục đó nó mới phát sinh cái trạng thái Chánh Định.** Cho nên là quý vị hiểu Chánh tinh tấn là như vậy Chánh Định là như vậy và cái trạng thái **Chánh Định đó nó là sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền Tứ Thiền** thì nó phụ thuộc vào cái tích cực này, cái tích cực mà càng nhiều thì cái chú tâm nó càng liên tục, càng khít khao, mức độ định nó lại càng cao.

Hai, nếu mà cố gắng trong công việc cuộc sống đều là tham sân si tà kiến vậy thì thì sự cố gắng nào mới là Chánh kiến

Trả lời

Về tích cực chú tâm

Quý vị thấy rằng là cái chữ cố gắng là nó không đúng theo cái nghĩa của cái cái tinh tấn, tích cực. Quý vị phân biệt hai loại tích cực: tích cực trên Bát Tà đạo của cuộc sống hàng ngày là tích cực đưa đến việc làm, khi mà thích thú cái việc gì đó thì sẽ tích cực làm việc đó. Quý vị nhìn thấy trên cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo:

Căn Trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời Thọ Tưởng, tiếp đến là Tà niệm, rồi Tà Tư duy, Tà tri kiến, rồi Tham Sân Si, rồi Tà định, rồi đến Dục, rồi mới đến Tà Tinh tấn.

Cái tích cực ở trên Bát Tà đạo là nó nằm chỗ này: Tà Tinh tấn đưa đến Phi Như Lý Tác Ý, mới đưa đến là Tà ngữ Tà nghiệp Tà mạng. Cho nên quý vị phân biệt cái tích cực trên Bát Tà đạo là nó nằm ở cái vị trí đó, Tà tinh tấn đó. Tà Tinh tấn này mới đưa đến **Phi Như Lý Tác Ý,** mới đưa đến lời nói hành động việc làm.

Còn quý vị thấy trên Bát Chánh đạo thì Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ Tưởng, tiếp đến là chánh niệm, nhớ đến tích cực chú tâm quán sát thân nơi thân, hay là Thọ nơi Thọ, hay là tâm nơi tâm, hay là pháp nơi pháp, rồi là do chánh niệm như vậy mới phát sinh Chánh tinh tấn, Chánh tinh tấn mới phát sinh cái chú tâm, phát sinh Chánh Định, rồi Chánh Định phát sinh Tỉnh giác, thế thì quý vị thấy rằng là cái tích cực này trong Bát Chánh Đạo là tích cực chú tâm, nó nằm ở cái vị trí đó, quý vị phân biệt như vậy.

Ba, nếu trong đầu luôn chú tâm cảm giác toàn thân mà còn công việc phải suy nghĩ thì làm sao phân biệt thế nào là đang suy nghĩ tư duy đúng đắn, thế nào là đang suy nghĩ với ý thức tà kiến.

Trả lời

Về Chánh tư duy

Cái này thì quý vị thực hành sẽ hiểu rõ khi quán tâm nhưng mà quý vị phải hiểu rằng khi mà Tà tư duy thì là tà kiến khởi lên, Còn khi mà Chánh tư duy thì Chánh kiến khởi lên. Cho dù là anh tư duy các cái công việc hàng ngày, đang làm tính toán các công việc hàng ngày đang làm, suy nghĩ tư duy về

những cái đó, thì nếu như là chánh tư duy thì vẫn là chánh kiến và việc đó là quý vị phân biệt. Quý vị thực hành hai ba ngày nay quý vị phân biệt được rồi.

Người bình thường vẫn chú tâm làm việc, chú tâm liên tục tập trung vào công việc nhưng mà quên thân, không có cái chú tâm liên tục cảm giác toàn thân. Còn khi mà Bát Chánh Đạo thì vẫn là chú tâm mọi việc như bình thường, nhưng mà có thêm cái chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, để luôn luôn không quên thân. **Cái khác giữa Bát Tà đạo và Bát chánh đạo là quên thân và không quên thân.** Quý vị có thể lấy cái tiêu chuẩn đó để mà tạm thời phân biệt.

Như vậy, nếu như là quý vị đang tư duy mà quý vị quên thân, quý vị bị cuốn hút hoàn toàn vào cái cái tư duy về công việc đó, hoàn toàn không biết, quên thân thì lúc đó là tà tư duy tà kiến khởi lên, nhưng mà quý vị tư duy mà quý vị không quên thân, quý vị vẫn cảm nhận được cái cảm giác thở vô, thở ra hoặc là quý vị cảm nhận được cái cảm giác răng lưỡi khi mà mình đang tư duy, không quên cái cảm giác răng lưỡi đó cho dù quý vị tư duy về công việc hàng ngày, sắp xếp công việc hàng ngày thì tư duy đó vẫn là **chánh tư duy, tư duy đó không còn bị tham sân si chi phối** nữa.

Bốn, bằng cách nào sư chứng ngộ và chứng nghiệm được phương pháp thiền này?

Trả lời

Cái này thì quý vị có thể đọc một số bài rồi quý vị hiểu dần dần.

Năm, vậy khi tham gia giao thông nếu không sử dụng ý thức thì sao biết được cần để tránh xe khác?

Trả lời

Tâm thấy, tâm biết

Quý vị phải quan sát sự thật, phương pháp mà quý vị thực hành để kinh nghiệm cái thấy thuần túy thì quý vị sẽ thấy là nó là giúp cho quý vị chấm dứt được có thể là tám chín mươi phần trăm những cái suy nghĩ linh tinh vô bổ vô ích, nhưng mà vẫn còn mươi lăm những cái suy nghĩ khi cần thiết, vẫn khởi lên cái biết, để mà làm các cái công việc, thí dụ như là quý vị tọa thiền có thể là gần như là chín mươi lăm phần trăm là suy nghĩ là chấm dứt, cái biết là không có, chỉ còn năm ba phần trăm là cái biết ý thức vẫn khởi lên, cho nên quý vị mới biết được là đang chú tâm, quý vị vẫn có thể là biết được là cái cái chú tâm liên tục, quý vị có thể biết được là đây là Sơ thiền Nhị thiền Tam thiền, nhưng mà cái biết đó khi cần thiết mới khởi lên nó rất là ít, còn đa phần thì cái lộ trình tâm là dừng lại cái thấy thôi, đương nhiên là cái thấy đó không thể làm việc được, mà chỉ có cái biết nó mới đưa đến phát sinh lời nói hành động làm việc.

Thế thì quý vị cũng đặt câu hỏi: khi mà đi trên đường mà thực hành là ngậm chặt răng lưỡi, thấy… thấy… thì là lúc đó nếu như không có cái biết khởi lên, thì làm gì biết là đi đường để tránh chỗ này, để lái chỗ kia vân vân… mà quý vị vẫn biết đi đường, vẫn biết lái chứng tỏ là vẫn có cái biết ý thức khởi lên, nhưng mà vừa đủ để đi đường.

Thế thì quý vị thấy, quý vị kinh nghiệm như thế này: trong cái bữa ăn, quý vị thực hành liên tục quý vị nhắc thầm **thấy… thấy**… theo nhịp nhai, lúc đó quý vị kinh nghiệm được là vẫn thấy cái cảm giác nhai, cảm giác nuốt, cảm giác vị, mình thấy rõ nhưng mà không suy nghĩ gì cả. Quý vị kinh nghiệm rõ ràng không có suy nghĩ về đây là ngon hay là dở, hay là gạo hay là thức ăn, hay là gì, chỉ là cái thấy thuần túy thôi, nhưng mà rõ ràng là quý vị thấy rằng là cái thấy đó nó nằm khoảng là tám mươi, tám lăm phần trăm đối tượng được thấy thôi, còn 15 phần trăm thì vẫn có cái biết khởi lên, có cái biết khởi lên thì quý vị mới biết xúc cái này, biết xúc cái kia. Có phải là cái hành vi là xúc cơm lên là phải có cái biết phải không?

Rồi quý vị nhai, quý vị thấy nhai nhai nhưng mà đến khi mà quý vị quyết định nuốt, tác ý nuốt thì rõ ràng là phải có cái biết là bây giờ ăn là nhai đến đến đó là vừa đủ nuốt được rồi phải không? Thì vẫn có cái biết, trong cái chuyện ăn, chuyện xúc, rồi chuyện nhai đến bao nhiêu thì nuốt là ăn xong thì là biết là mình đã ăn xong, thì cái biết đó nó vẫn khởi lên nhưng mà vừa đủ để làm việc và đặc biệt là quý vị sẽ thấy cái biết đó đã được thanh lọc.

Cho nên là quý vị mới thấy rằng là tám mươi đến chín mươi phần trăm lộ trình tâm là chỉ có cái thấy thôi. Tức là những cái đối tượng bình thường không có phản ứng gì cả, nhưng mà mươi lăm phần trăm những đối tượng nổi trội, những cái đối tượng cần thiết, thì lúc đó cái biết nó sẽ tự động khởi lên, nhưng mà cái biết đó là đã được thanh lọc.

Khi mà quý vị thực hành cái trí nhớ, ở đây là là chánh niệm, nhớ đến chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, thì lúc đó quý vị sẽ thấy tám mươi đến chín mươi phần trăm, đối tượng được thấy đó dừng lại cái thấy thôi, cái thấy thuần túy cho nên là tám chín mươi phần trăm đối tượng lúc đó là trí nhớ khởi lên, chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, thì lúc đó là chỉ dừng lại thấy đối tượng và với tám mươi phần trăm này này thì lúc này nó phát sinh cái tâm trạng tích cực vui thoải mái bởi vì lúc này là đạt được Sơ thiền. Thế thì còn mươi lăm phần trăm cái lộ trình tâm, thì sau khi thấy như vậy thì cái biết ý thức nó khởi lên, nhưng mà cái biết ý thức này thì nó đã được thanh lọc, nhờ cái sự thực hành này, cho nên không còn thích không còn chán không còn ghét đối tượng và lúc đó với cái biết ý thức mà không phát sinh thích chán ghét nữa thì nó sẽ phát sinh lời nói hành động và cái lời nói hành động đó sẽ tử tế, thân thiện, đúng mực với các đối tượng.

Cho nên quý vị phải hiểu rằng: không phải khi mà thực hành như vậy một trăm phần trăm đối tượng là chỉ thấy thuần túy đâu, mà nó chỉ là tám, chín mươi phần trăm cái đối tượng là cái thấy thuần túy, còn mươi lăm phần trăm cái đối tượng là có cái biết ý thức khởi lên, nhưng mà nó đã được thanh lọc chấp ngã rồi, không có cái chấp ngã khởi lên ở đây nữa, vì vậy cái biết của mươi lăm phần trăm đó không phát sinh tham sân si và cái biết đó mới phát sinh lời nói hành động để cư xử với đối tượng và cái lời nói hành động đó thì luôn luôn là tử tế thân thiện đúng mực.

Câu 7: Thưa thiền sư, con xin có câu hỏi trong khi thiền nằm con thấy mình dễ rơi vào trạng thái ngủ, xin thiền sư chỉ dẫn con có cách khắc phục.

Trả lời

Buồn ngủ khi thiền

Nếu như quý vị ở nhà mà quý vị nằm thiền, nằm trước khi đi ngủ để quý vị ngủ cho ngon giấc thì là tốt rồi. Cho nên trước khi ngủ là quý vị phải thực hành thiền nằm vài ba phút, dăm phút là quý vị vào cái giấc ngủ sâu rất là ngon lành. Còn nếu như là quý vị mà thiền nằm mà quý vị ngủ thì cũng không sao cả, cũng chẳng sao cả bởi vì trong khi ngủ là không có tham sân si gì cả, không có tâm cho nên không có tham sân si gì cả thì như vậy là cũng tốt rồi. Còn quý vị thấy rằng là thiền nằm mà mình đang còn là phải tu tập, ngủ không tu tập được thì quý vị đổi sang cái tư thế khác, không cần phải thiền nằm.

Trong lúc thiền tọa lưng con ban đầu thẳng được một lúc thì rụt lại con không biết phải làm sao?

Trả lời

Cong lưng sau một hồi thiền

Điều này là quý vị phải lưu ý, nếu như quý vị quan sát theo dõi cái cảm giác chuyển động lên rồi xuống rồi ngang ngang thì quý vị lưu ý nếu như là quý vị chú tâm thì quý vị sẽ thấy được là cái cảm giác chuyển động lên rồi là cảm giác chuyển động xuống có thể kết thúc ở nơi bụng. Và nếu như là quý vị cứ tiếp tục theo dõi cái cảm giác chuyển động nơi bụng là phồng lên xẹp xuống đó, nếu như là quý vị là hướng đến đó thì dần dà quý vị sẽ hướng đến nơi bụng và lưng của quý vị bắt đầu còng xuống. Vì vậy quý vị lưu ý có đôi lúc quý vị quan sát chuyển động lên xuống nơi bụng này, biểu hiện là cảm giác phồng xẹp nhưng mà quý vị phải để cho nó tự nhiên, khi mà nó chuyển động lên mà quý vị thấy nó cúi xuống thì quý vị phải hướng cái chuyển động lên phía trên cho nó kết thúc ở nơi răng hoặc là nơi trước mặt, thì lúc đó là lưng quý vị sẽ tự động thẳng thôi.

Câu 8. Ai? chúng ta nào thấy chuyển động lên xuống? tức là ai điều hướng Tà tri kiến Chánh tri kiến? ai thấy, mà ai không làm gì cả? xin thầy phân giải giúp con.

Trả lời

Ai thấy?

Vô chủ, vô sở hữu

Đây là suy nghĩ bình thường của con người, gọi là tư tưởng chấp ngã, cái câu hỏi là ai thấy? Tôi thấy hay là Bà Hòa thấy, hay là Ông Minh thấy? cái ngữ pháp bây giờ nó ăn sâu vào tâm thức của con người, trong suy nghĩ con người, đặt vấn đề: ai là người thấy cái cảm giác chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang này.

Thì như vậy cái hiểu biết đó, cái nhận thức đó, nó chỉ rõ là có một con người là ông A, bà B nào đó hay là một cái ta nào đó là chủ nhân thấy cái cảm giác chuyển động lên, chuyển động xuống. Bây giờ cái câu hỏi này là người nào đó thấy thì rõ ràng là theo cái trả lời thông thường là: tôi thấy, tôi thấy cái chuyển động lên, tôi thấy cái chuyển động xuống, tôi thấy cái chuyển động ngang hay là ông Hoàng đó, thì ông có thấy cái chuyển động lên, ông thấy cái chuyển động xuống, ông thấy cái chuyển động ngang. Tức là có một cái chủ thể của cái thấy, tôi là chủ thể của cái thấy, ông Hoàng là chủ thể của cái thấy hay ta là chủ thể của thấy này. quý vị có thấy không? Đó là ta thấy, ông Hoàng thấy thì như vậy là ta là chủ nhân của cái thấy và ông Hoàng là chủ nhân của cái thấy này, đó chính là tư tưởng chấp ngã, có một chủ nhân chủ sở hữu của cái thấy.

Thế thì quý vị sẽ thấy rằng, khi mà quý vị học, quý vị thấy rằng là **Căn Trần tiếp xúc, phát sinh đồng thời Thọ Tưởng.** Thí dụ như mắt tiếp xúc với sắc Trần phát sinh đồng thời cảm giác hình ảnh và nhãn thức, nếu như quý vị nói nhãn thức thấy cái cảm giác hình ảnh, thì theo cái ngữ pháp này, nó thể hiện cái quan hệ chủ thể và đối tượng, Nhãn thức là chủ thể, cái hành vi thấy là của nhãn thức, nó tương tự như là tôi thấy, tôi là chủ thể, cái thấy đó là của tôi. Thế thì quý vị phải thấy cái cách giải thích như vậy là là hoàn toàn sai. Ở đây cái cảm giác chuyển động lên và cái thấy đồng thời phát sinh, bản chất cái hành vi thấy, cái tâm thấy đó có phận sự, có cái tác dụng là thấy cái cảm giác chuyển động và chúng ta phải nói rằng là **cái thấy đó chúng ta đặt tên là nhãn thức,** chứ không phải là nhãn thức là chủ nhân của cái thấy. Cho nên cái ngôn từ nhãn thức là cái mà chúng ta đặt ra để chỉ cho cái thấy, chứ không phải là cái thấy là của của nhãn thức. Bởi vì **cái nhãn thức là vô ngã, cái thấy là vô ngã.** Cho nên cái đặt vấn đề là ai thấy thì là rơi vào chấp ngã. Bởi vì bản thân cái thấy là nó vô chủ, vô sở hữu, không có cái gì là chủ nhân chủ sở hữu của cái thấy cả. Bản chất cái thấy đó chính là **thấy cái cảm giác chuyển động,** nhưng mà không có cái gì là chủ nhân chủ sở hữu của cái thấy đó.

Bây giờ chúng ta đặt tên, nói là cái thấy đó gọi là tôi, để ta phân biệt: cái thấy đó gọi là ông Hòa để mà truyền thông. Cái thấy đó nó xuất hiện ở cái chỗ này này, thì cái thấy đó gọi là tôi; Còn cái thấy ở cái chỗ kia thì cái thấy đó đặt tên là ông Hòa. Chứ không phải ông Hòa là chủ nhân của cái thấy đó, hay là tôi là chủ nhân của cái thấy đó. Cho nên cái này rất là vi tế, để hiểu rằng bản chất cái thấy, nó là vô chủ, vô sở hữu, không có cái gì là chủ nhân, chủ sở của cái thấy đó cả. Cho nên đặt cái vấn đề là ai thấy? tôi thấy hay ông Hòa thấy, đó là tà kiến rồi, đó là cho rằng có một cái tôi hay là có một cái ông Hòa là một cái thực thể nào đó là chủ nhân, chủ sở của cái thấy đó. Khi mà quý vị hiểu được cái thấy đó là vô chủ, vô sở hữu, thì chúng ta phải sửa chữa lại cái cách nói, chúng ta nói rằng là **để diễn tả để truyền thông với nhau.**

Thí dụ như quý vị hỏi tôi: Cái gì thấy đó? ai thấy đó? có phải là ông Nguyên Tuệ thấy không? nếu như nói là ông Nguyên Tuệ thấy là sai. Vì như vậy nói ông Nguyên Tuệ thấy là hiểu rằng ông Nguyên Tuệ là chủ nhân, chủ sở hữu điều khiển cái thấy đó, nhưng mà bản chất cái thấy đó là vô chủ, vô sở hữu, thì làm gì có cái chuyện là ông Nguyên Tuệ là chủ nhân, chủ sở hữu của cái thấy đó. Vậy thì chúng ta phải diễn đạt rằng: cái thấy đó, tôi đặt tên là ông Nguyên Tuệ, chứ không phải rằng là cái thấy đó là của ông Nguyên Tuệ, cái thấy đó tôi đặt tên là nhãn thức hay là cái thấy đó tôi đặt tên là ông Hòa. Cho nên là quý vị phải rất là vi tế ở cái chỗ này, để mà nói rằng là tất cả cái thấy cái biết đều là vô chủ, vô sở hữu.

Quý vị học bài Lý duyên khởi, quý vị mới khẳng định được tính chất của các pháp là Duyên khởi; Cho nên các pháp là vô thường, các pháp là vô chủ, vô sở hữu thì đồng nghĩa là không có cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu của các Pháp cả; Kể cả cái **thấy,** cái **biết** đều là vô chủ, vô sở hữu. Đồng nghĩa là không có cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu của cái **thấy** cả. Cho nên bây giờ đặt vấn đề là ai thấy? Hay là đặt vấn đề là ông Hòa thấy hay là ông Nguyên Tuệ thấy, thì đều là rơi vào tà kiến cả, chưa thấy được sự thật.

Cho nên bây giờ kể cả là diễn đạt, ngôn từ, cái ngữ pháp cũng phải thay đổi. Nếu như là chúng ta nói là nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh, thì rõ ràng là theo văn và nghĩa hiểu rằng là nhãn thức là chủ nhân của cái thấy, đối tượng được thấy là cảm giác hình ảnh. Quý vị theo cái cấu trúc ngữ pháp: Nếu như nói nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh thì như vậy là nhãn thức là chủ nhân của cái thấy và cái đối tượng được thấy là cảm giác hình ảnh. Nhưng mà sự thật thì chỉ có cái thấy và cảm giác hình ảnh là đối tượng của cái thấy thôi, chứ không có cái gì là chủ nhân.

Cho nên cái từ nhãn thức là chúng ta đặt tên cho cái thấy đó để phân biệt với cái thấy của cái thấy khác gọi là nhĩ thức, cái thấy khác gọi là tỷ thức. Cho nên là sáu cái thấy đó chúng ta đặt sáu cái tên khác nhau, chứ không phải là

có sáu cái thực thể là sáu chủ nhân của cái thấy. Vì vậy là quý vị phải hiểu kỹ chỗ đó.

Nói cho con biết về tâm vương và tâm sở

Trả lời

Ở đây không có khái niệm tâm vương, tâm sở. Tâm Vương Tâm sở chỉ là cái chú giải của Vi diệu pháp sau này, chứ trong kinh điển không có khái niệm tâm vương và tâm sở. Đặc biệt là tâm sở thì nói là tâm là tâm sở hữu, bởi vì quý vị thấy rằng tính chất của các pháp là vô chủ, vô sở hữu, cho nên cái từ của, quan hệ giữa các pháp là **của** là quan hệ sở hữu là tà kiến.

Câu 9: Vũ Mai Hồng Nhung, thưa sư cho con hỏi khi làm theo hướng dẫn con đã bắt đầu đạt trạng thái định từ chú tâm có Tầm có Tứ chuyển sang không tầm không tứ nhưng chỉ được một thời gian thì con không giữ được trạng thái này. Vậy con bắt đầu trở lại chú tâm có tầm có Tứ hay chú tâm không tầm không Tứ?

Trả lời

Không can thiệp vào sự thở

Quý vị lưu ý từ trước đến nay là quý vị cứ là tập trung vào hơi thở …vân vân. Bây giờ quý vị chuyển sang là theo dõi quan sát cái chuyển động để không để ý đến cái cảm giác thở vô thở ra nữa, bởi vì để ý đến cảm giác thở vô thở ra là **can thiệp vào sự thở.** Cho nên quý vị chú tâm chuyển động lên, chuyển động xuống. Thực ra lúc đó quý vị vẫn cảm nhận được cảm giác thở vô, thở ra nhưng mà trí nhớ của quý vị là nhớ đến chú tâm chuyển động thì lúc đó sẽ không để ý đến, không can thiệp vào cái sự thở. Quý vị thấy rằng cái mà quý vị cần phải quan tâm cần phải luôn nhớ đến hoặc nói cái từ tập trung đó là **cảm giác răng lưỡi.**

Cho nên nếu như là quý vị cảm thấy rằng lơ là một chút, quý vị quên ngậm chặt răng lưỡi là quý vị là mất định liền. Vì vậy cái cảm giác răng lưỡi hết sức quan trọng, khi mà quý vị cảm thấy lơ là, quý vị cảm thấy thiếu định hoặc là chuẩn bị mất định thì quý vị tăng cường **ngậm chặt răng lưỡi** lại là quay trở về duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi một cách tự nhiên.

Khi thiền định mà con buồn ngủ quá thì phải làm gì?

Trả lời

Nếu như quý vị buồn ngủ thì quý vị mở mắt ra. Có hai tư thế: nhắm mắt và mở mắt, nếu như buồn ngủ thì quý vị mở mắt ra thì quý vị sẽ là tỉnh táo lại.

Câu 10. Thiền sinh Vũ Quang Minh, các thiền sư khác dạy rằng để vào Tứ Thiền Tứ niệm xứ thì phải quán niệm hơi thở đến khi thấy ánh sáng trắng minita rồi vào các tầng định rồi mới chuyển sang Tứ niệm xứ. Xin sư giải đáp.

Trả lời

Bỏ những kiến thức trước đây để học

Thực tại là cảm giác

Quý vị nên bỏ ra ngoài các cái kiến thức từ trước đến nay của quý vị, Quý vị học là để chấm dứt suy nghĩ, để là kinh nghiệm cái thấy thuần túy, thấy mà không suy nghĩ còn quý vị là khởi lên là suy nghĩ tìm hiểu như vậy thì là suy nghĩ từ chuyện này sang chuyện khác rồi, làm sao mà thực hành được nữa. Cho nên là quý vị lưu ý cái cái chuyện đó.

Rồi nếu như quý vị chuyên chú vào nghe như thế nào thực hành như thế đó rồi quý vị sẽ tự mình lý giải được những chuyện này và đặc biệt là quý vị sẽ thấy rằng là ở đây nó khác hoàn toàn với những gì mà quý vị đã nghe, đã học từ cái pháp học đến cái pháp hành. Cái pháp hành để **hành cái pháp học,** cái lý thuyết.

Quý vị đến đây quý vị thấy rằng cái quan điểm, kể cả tất cả các tôn giáo, kể cả Bắc Tông và Nam Tông hiện nay, thì nhận thức thực tại này là thế giới vật chất, là Sắc Thanh Hương Vị Xúc Pháp Trần. Trong mọi cái lý giải, kể cả phần lớn kinh điển cũng có cái quan điểm đó, mà cái quan điểm đó là vô minh, từ quan điểm là tâm thấy cảnh. Cho rằng là những đối tượng thực tại này, những đối tượng được thấy, được nghe, được cảm nhận là thế giới vật chất. Cho nên sự thực hành sẽ là bắt đầu, bắt nguồn từ cái hiểu biết đó. Nên quý vị đi đâu quý vị cũng thấy rằng là tu là để quan sát cái hơi thở vô, hơi thở ra. Hơi thở vô, hơi thở ra là là thế giới vật chất, là xúc trần, cho nên là cái quan điểm đó là nó bắt nguồn từ là tâm thấy cảnh, từ cái thực tại này là cái thế giới vật chất.

Còn đến đây quý vị sẽ thấy nó ngược lại, đầu tiên là quý vị phải thay đổi được cái nhận thức đó, để quý vị thấy rằng điều giác ngộ của Đức Phật là giác ngộ cái **thực tại này là cảm giác**, do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh, nó không phải là thế giới vật chất, nó là tâm chứ không phải là cảnh. Cho nên ở đây quý vị sẽ thấy rằng quý vị cũng chú tâm nhưng mà cái đối tượng chú tâm là đối tượng thực tại, đó là cảm giác thở vô, thở ra. Do hơi thở là không khí, là vật chất, tương tác với thân này mà phát sinh ra cái cảm giác thở vô, thở ra, đồng thời phát sinh ra cái tâm biết thân thức. Tâm biết thân thức đó ghi nhận chính là **tâm ghi nhận** cái cảm giác thở vô, thở ra. Cho nên quý vị thấy là ở đâu cũng là dạy rằng là chú tâm để thấy cái cảm giác thở vô, thở ra, để thấy rõ vật chất.

Còn ở đây quý vị thấy ngược lại, ở đây là quý vị chú tâm vào cảm giác, chứ không phải hơi thở.

Cho nên là những điều này nếu như là quý vị muốn thực hành thành công thì quý vị phải bỏ qua những kiến giải trước đây của quý vị. Quý vị học thật kỹ rồi quý vị mới thấy rằng là những cái hiểu biết đó là vô minh, là tà kiến, là tâm biết cảnh thôi, tâm thấy cảnh thôi thì lúc đó quý vị mới có thể giác ngộ được sự thật, mới có cái nhận thức đúng đắn, thì lúc đó mới thực hành được cái kết quả. Còn quý vị cứ là ôm giữ lấy những cái kiến thức mình đã học trước đây rồi là so sánh với cái này thì rõ ràng nó mâu thuẫn liền, không thể nào lý giải được. Cho nên quý vị tạm thời gác bỏ mọi cái kiến thức của quý vị sang một bên, rồi quý vị nghe như thế nào thì quý vị thực hành cho đúng như thế đó, để quý vị tuệ tri được, quý vị đạt được các cái tầng thiền: Sơ thiền Nhị thiền Tam thiền Tứ Thiền. Tứ Thiền thì khó, nhưng mà Sơ thiền Nhị thiền Tam thiền thì nếu như là thực hành đúng thì rất là dễ chứ không phải khó khăn gì.